

第 14 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1049

メニュー名

ビーツスープの鹿肉ロールキャベツ～アボカドソースをのせたチーズパンケーキを添えて～



学校名/氏名

私立藤女子高等学校	2 年
H・K	

PR 文

祖母は 90 歳になりました。今後も健康で長生きしてほしいと思い、低カロリーで高タンパクな鹿肉とスーパーフードのビーツとアボカドを使った料理を考えました。ビーツの赤とヨーグルトソースの白でお祝いの紅白を意識し、またパンケーキの上のアボカドソースにハートを描き、祖母への愛を表現しました。

調理時間

90 分

材料	作り方
【ロールキャベツ】 キャベツ(2枚) 鹿肉(100g) 塩(小さじ 1/4) たまねぎ(25g) 人参(10g) セロリ(7.5g) しいたけ(7.5g) 塩(小さじ 1/4) ケチャブ(小さじ 1) 小麦粉(小さじ 1) オリーブオイル(小さじ 1) ローズマリー(飾り用) バター(5g) パン粉(5g) 牛乳(大さじ 1 と 1/2) ビーツ(小 1/2 個) オリーブオイル(小さじ 1) カットトマト缶(1/2 缶) 水(100cc) コンソメ(小さじ 1/2) タイム(1 本) ローズマリー(1 本) ローリエ(1 枚) イタリアンパセリの茎(5 本分) 【ホットケーキ】 卵(1/2 個) 砂糖(5g) 牛乳(50cc) 薄力粉(50g) ベーキングパウダー(小さじ 2/3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. キッチンペーパーをひいたザルにヨーグルトを入れ水切りする。 2. パン粉を牛乳に浸す。 3. 水が煮立った蒸し器にキャベツを入れ、中火で 7 分蒸す。 4. 玉ねぎ、人参、セロリ、しいたけをみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルとローズマリーを入れ、香りが出てきたらローズマリー(飾り用)を取り出す。そのフライパンで野菜を炒める。しんなりしたら塩とバターを加え、パットに広げて冷ます。 5. 鹿肉をフードプロセッサーでひき肉にする。ボールに取り出し塩を加え練る。2、4、小麦粉、ケッチャブを加えてさらに練り、2 つに分ける。 6. 3 のキャベツの芯の部分を取り取り、俵形にした 5 を包む。切り取った芯は 1cm 程度の長さに切る。 7. 鍋に 6、トマト缶、水 100cc、コンソメ、タイム、ローズマリー、ローリエ、イタリアンパセリの茎、キャベツの芯を入れて、中火で煮る。煮立ったらアクを取る。 8. ビーツを 1cm の角切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れ炒める。 9. 7 に 8 を追加し、弱火で 30 分煮る。 10. 薄力粉にベーキングパウダーを加え振るっておく。 11. イタリアンパセリをみじん切りにする。 12. ボールに卵を割り、砂糖を入れよく混ぜる。牛乳を追加して混ぜる。10 を加えてさらに混ぜ、11 とパルメザンチーズを混ぜ合わせる。 13. 分量外のバターを塗ったセルクルをフライパンに並べ、5g のバターを 2 等分にし、セルクルに入れ、火にかける。バターが溶けたら 12 を 2 等分にし、セルクルに流し入れる。表面にふつふつと気泡が出たらセルクルを付けたまま裏返し色よく焼く。 14. 1 の水切りヨーグルトに生クリームを加えよく混ぜる。 15. 適当な大きさに切ったアボカドと 14 の水切りヨーグルトの半量を滑らかになるまでフードプロセッサーにかけ、ボールに取り出し、玉ねぎのみじん切りを加える。塩で味を整える。 16. 器にロールキャベツと煮汁を入れ、上から残りの水切りヨーグルトをかける。4 のローズマリーを飾る。 17. 13 のホットケーキに 15 をのせる。セルクルを取り外しハートの型を置きパプリカパウダーを振るいかける。

イタリアンパセリのみじん切り(5本分)
パルメザンチーズ(10g)
バター(5g)

アボカド(1/2個)
玉ねぎのみじん切り(大さじ1)
塩(小さじ1/4)
ヨーグルト(200g)
生クリーム(大さじ1/2)
パプリカパウダー(適宜)